041989

3



3

ТУ–19–241–82

1

2


студия
ДИАФИЛЬМ

06-3-001


ЧТО
В ТУРИСТСКОМ
КОТЕЛКЕ?



«Когда сыт, кругом очень красиво» — гласит туристская мудрость. Мало продуктов в рюкзаке — голодно будет, много — тяжело нести. Как найти «золотую середину»?



Человек расходует энергию постоянно—когда сидит, спит или ест. За час движения без груза по ровной дороге со скоростью 4 км/ч пешеход тратит до 220 килокалорий, велосипедист—до 170.



Ежедневно на несложном маршруте каждый турист расходует около 4000 килокалорий, в дни пассивного отдыха — около 3000. Восполнить эти энергетические затраты можно только полноценным питанием.



Медики рекомендуют, чтобы соотношение белков, жиров и углеводов в дневном рационе было приблизительно 1:1:4. Белков много в мясе, рыбе, сыре, горохе, бобах, фасоли.



Из углеводов почти полностью состоит сахар, много их в конфетах, меде, варенье, мучных изделиях, крупах.



Источники жиров—масло, животное или растительное, сало. Жиры очень выгодны энергетически, один их грамм дает 9,3 килокалории, а грамм углеводов или белков—4,1 килокалории.



Кроме того, человеку необходимы различные витамины и минеральные соли. Тех и других много в овощах и фруктах.



В однодневный поход, когда завтракают и ужинают дома, обычно каждый берет свой «перекус», горячий чай или кофе в термосе. Едят всегда вместе, есть в стороне от других считается неприличным.



Для походов с ночевками в пути требуется составить меню. Его нужно заранее обсудить, распределить, кто что покупает.



В пути желательно организовать трехразовое питание, чтобы не страдать ни от голода, ни от переедания.



После обильной пищи падает работоспособность, поэтому полезен получасовой отдых.



Когда нет условий для приготовления обеда, его можно заменить «перекусом» из консервов, колбасы, сыра, козинаков. Тогда вечером делается «усиленный» ужин.

13



Если предстоит идти 5—6 часов без еды, на привалах целесообразно съесть 2—3 кусочка сахара, горсточку сухофруктов и орехов, 1—2 конфеты, сухарь.



В сложных и продолжительных походах физическая нагрузка бывает очень большой.

15



Для дальних путешествий помимо съестного приходится брать с собой много снаряжения, одежды, других вещей.



Тогда часть продуктов приобретают в пути или отправляют «до востребования» в населенные пункты, через которые предстоит идти. Иногда делают «заброску»—заранее доставляют продукты в определенную точку маршрута и тщательно укрывают.



Чтобы облегчить рюкзаки, предпочтительнее приобрести сублимированные продукты и концентраты, они значительно легче натуральных продуктов или консервов.



Естественные витамины приходится порой заменять препаратами («Гексавит», «Ундевит», аскорбиновая кислота с глюкозой и др.). В жару и при значительной физической нагрузке потребность в витаминах возрастает на 20—30%.



Брать меньше продуктов в надежде на грибы, ягоды, охоту или рыбалку, как правило, не стоит — это дело случая.



Обычная тара, в которой продукты продаются, редко бывает удобной для похода: она или тяжела, или недостаточно надежна (например, стеклянные банки, бутылки).



Хлеб берут только на первые 2—3 дня, он тяжел, быстро черствеет и крошится.



Сухари в виде ломтиков нельзя насыпать «навалом» в мешок—они быстро искрошатся. Их нужно упаковать вплотную друг к другу.



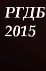
Вообще все продукты должны быть надежно упакованы, так, чтобы в пути ничего не пролилось, не побилось, не просыпалось. Масло сливочное летом хранится не более 2—3 суток, поэтому лучше брать топленое.



Сахар удобнее кусковой, его проще нормировать, раздавать. Да и расходуется он меньше.



Колбасу, сыр, сало, корейку нельзя держать подолгу в полиэтиленовых пакетах, их лучше завернуть в кальку или фольгу. Колбасу хорошо бы смазать подсолнечным маслом.



Крупы упаковывают в маркированные мешочки. Пшено обязательно несколько раз промывают, а затем высушивают. Гречневую крупу желательно предварительно прожарить.



Сухофрукты удобно переносить в пакетах из-под молока. Их также заблаговременно промывают несколько раз.



Чтобы пища была более вкусной, нужны приправы. Лук и чеснок обладают противомикробными свойствами, предупреждают простудные заболевания.



Для однодневного похода обычно хватает одного котелка, ведра или кастрюли. Чаще же требуются ведра из алюминия или нержавеющей стали, суммарной емкостью 1,5—2 литра на каждого человека.



К варочной посуде нужны крышки и чехлы. Потребуются половник, брезентовые рукавицы, ножи—кухонный и консервный, кусок клеенки или полиэтилена для походного «стола».



Деревянные ложки легко ломаются и могут уплыть при мытье посуды в реке. Миску лучше взять алюминиевую, кружку—эмалированную: алюминиевая обжигает руки и губы.



Туристам часто приходится есть стоя, поэтому многие предпочитают ковшики с ручкой или эмалированную посуду. Она хотя и тяжелее, но ее удобнее держать в руках.



Решают, кто несет те или иные продукты после того, как уже распределено между участниками похода снаряжение.



Как правило, женщинам дают легкие объемистые вещи (сухари, чай, приправы), а консервы стараются оставить тому, кто понесет примусы и бензин.



В водном походе каждый экипаж должен иметь набор основных продуктов, чтобы в случае разделения группы экипаж смог бы прокормиться самостоятельно.



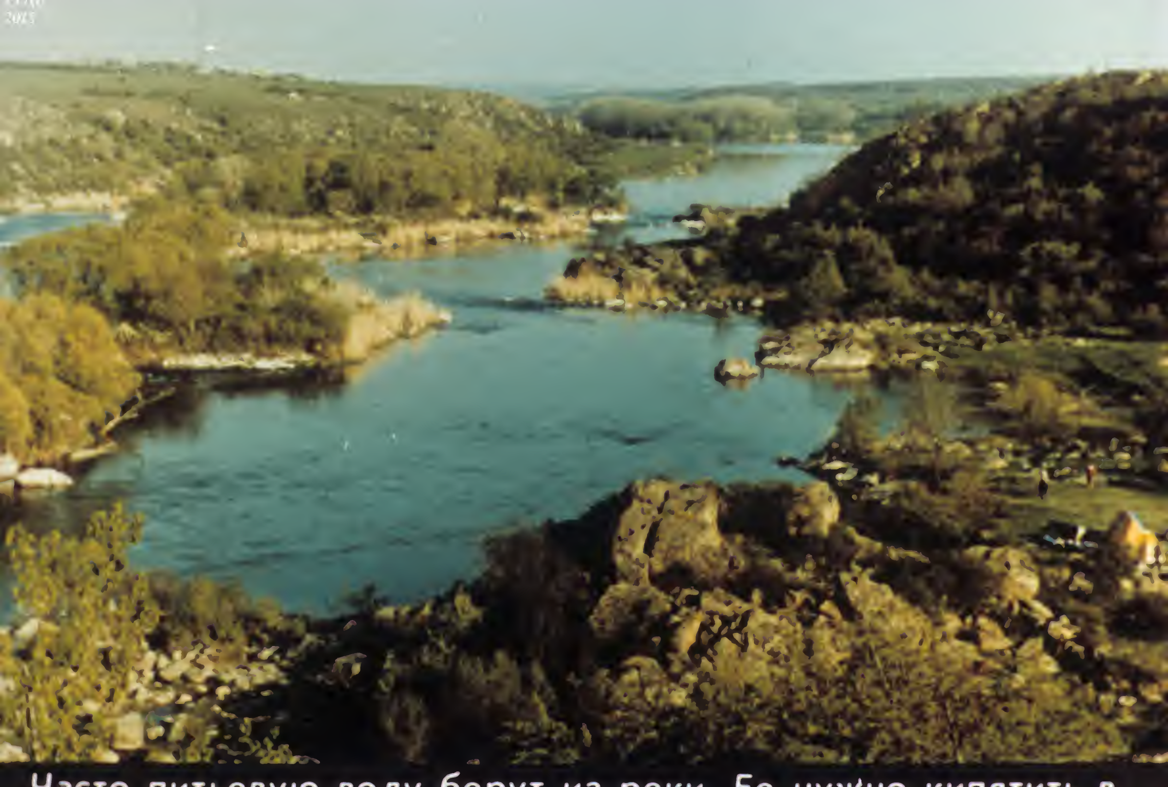
При движении и на малых привалах нужно воздерживаться от питья: жидкость быстро выходит с потом и пить хочется еще больше. Утолить жажду помогают лимон, леденцы, чернослив, курага.



Утром, за обедом или вечером полезно выпить 1,5—2 кружки жидкости. Хорошо утоляют жажду чай, особенно зеленый, разбавленные водой экстракты (вишневый, клюквенный), соки, фрукты.



Брать воду из непроверенного источника, например из непроточного водоема, особенно вблизи населенных пунктов, опасно.



Часто питьевую воду берут из реки. Ее нужно кипятить в течение 5—10 минут.



В загрязненную воду бросают таблетки пантоцида, кристаллики марганцовки или поваренную соль. Через полчаса муть осядет на дно, воду осторожно сливают, процеживая через марлю.



И все же лучшая вода—из родников или горных ручьев.



Около низкого берега можно выкопать ямку, которая наполнится водой. Вычерпать ее несколько раз ничего не стоит, и вскоре в этом мини-колодце получим чистую воду. Но ее обязательно нужно кипятить.



Когда хочется просто напиться, выручает тонкая полиэтиленовая трубка.



Если утром заполнить фляжку чаем, завернуть ее в плотную рубашку или свитер, а потом упаковать поглубже в складки спального мешка, то и через несколько часов чай будет горячим.



«Подножное питание»—прекрасная добавка к походному рациону. На территории нашей страны произрастает свыше тысячи растений, пригодных в пищу.



В листьях крапивы имеются белки и углеводы, а витамина «С»—в 3—4 раза больше, чем, например, в апельсине. Из молодой крапивы делают вкусные супы, пюре и салаты, листья можно зажарить с яйцами.



Полезен чай, приготовленный из часто встречающихся растений: бадана, душицы, земляники, зверобоя, ежевики, кипрея, липы, малины, смородины, шиповника.



При приготовлении пищи на костре не нужно бросать в огонь листья и хвою, от густого дыма пища приобретает неприятный привкус.



Когда еда готова, дежурные созывают всех. Лучше заранее собрать миски и разложить в них еду.



Добрая традиция: в дождь дежурные разносят пищу по палаткам.



Завхоз должен следить за расходованием продуктов и своевременно перераспределять их, выравнивая вес рюкзаков. Конечно, дети и больные на особом положении.



Сделать так, чтобы в походе пища всегда была вкусной и полноценной, помогут эти и другие книги.



КОНЕЦ

Д-242-88

Автор
С. МИНДЕЛЕВИЧ
Съемка
Д. ЛУГОВЬЕРА
Художник-оформитель
Е. ЛЕХТ
Редактор
Л. ПУШКОВА

© Студия
«ДИАФИЛЬМ»
Госкино СССР,
1988 г.
103062, Москва,
Старосадский пер., 7

Цветной 0-30